Ядро восстановления.

Творческая сессия.

Раз в месяц. 120 минут. Изделия из керамики, созданные совместно на занятии.

Философия творческой сессии.

На каждой обычной встрече Kernel обсуждается протокол — конкретная клиническая или поведенческая модель, применяемая к конкретной проблеме. Креативные сессии работают иначе. Они основаны на самовыражении: музыке, театре, истории, ролевых играх, коллективном творчестве. Содержание не предопределено заранее. Группа создает его вместе. То, что создает группа, и является протоколом.

Аналогия с уроком рисования точна. На уроке рисования учитель не создает керамические изделия — это делают ученики. Учитель предоставляет глину, гончарный круг, печь, технику. Ученики привносят свои руки и свои намерения. В конце урока на полке оказывается то, что класс действительно создал — а не то, что учитель планировал, и не то, что кто-либо представлял в начале. Этот предмет, со всеми его особенностями и сюрпризами, Принадлежит тем, кто его создал.

Творческие сессии проводятся один раз в месяц и длятся 120 минут. Они начинаются с "бодрящей" части – подготовки к предстоящим сложным задачам. Затем следуют музыка, воспоминания, обсуждение культуры, театра, глубокий обмен опытом, и завершаются протокольным заданием и повторением "бодрящей" части. Каждая сессия создает что-то, чего группа никогда раньше не создавала и больше никогда не создаст. В этом и заключается суть.

Блок.	Время.	Что происходит.
1 — Секция поддержки болельщиков	0:00–0:15 Перевод:	Заполните бак. Позитивное утверждение перед тем, как приступить к сложной задаче.
2 — Ритуал памяти	0:15–0:20 Перевод:	Одно слово → предложение → прочитать вслух → относится только к этой встрече.
3 — Музыкальная терапия	0:20–0:45 Перевод:	Каждая песня – это личное переживание. Слушайте внимательно и поделитесь своими впечатлениями о том, что вы услышали в ней. (Вместо номеров служб экстренной помощи используйте: findahelpline.com)
4 —	0:45–1:00	История, еда, фильмы, игры. Почему важен

Культурный диалог	Перевод:	контекст. Кокаин в Coca-Cola.
5 — Сессия Playwright	1:00–1:20 Перевод:	Напишите, отрепетируйте, представьте. Или напишите сейчас, а выступите на следующей встрече.
6 — Показания о смене ролей.	1:20–1:45 Перевод:	Колье, обмен, показания. Полная информация. Активированы протоколы безопасности.
7 — Назначение протокола	1:45–1:55 Перевод:	Изучите это, преподавайте это, учитывайте это. Пренебрежение будет наказано. Возможность исправления предлагается.
8 — Заключительные слова поддержки + предложение Перевод:	1:55–2:00 Перевод:	Прочитайте предложение из блока 2 еще раз. Затем закройте.

Блок 1

Перевод:

Раздел поддержки и мотивации.

Заполните бак перед тем, как браться за сложные задачи — 15 минут чистого позитива.

Почему чирлидинг важнее.

Стандартная терапевтическая модель ставит упор на сложную работу и оставляет похвалу на потом — если она вообще звучит. "Kernel" меняет этот подход. Сначала идет этап поддержки и позитива, потому что нервная система должна чувствовать себя в безопасности и ощущать свою ценность, прежде чем она сможет эффективно справляться с трудностями. Обработка, основанная на чувстве стыда, активирует реакцию угрозы. Обработка, начинающаяся с позитивных утверждений, активирует процессы обучения и интеграции. Сначала нужно "заполнить бак", прежде чем просить двигатель работать.

Секция поддержки – это не просто показная позитивность. Это не "говорим приятные вещи, чтобы всем стало лучше". Это целенаправленное воздействие на нейрохимические процессы: дофамин через признание, окситоцин через чувство принадлежности, серотонин через подтверждение социального статуса. Каждый человек, покидающий секцию поддержки, должен чувствовать, что его заметили, что он важен, и что окружающие искренне рады его присутствию. Все сложное, что последует за этим, воспринимается совершенно иначе в таком состоянии. состояние.

1.1

Перевод:

Формат "Три раунда поддержки"

(или, более описательно:)

Формат оказания поддержки, состоящий из трех этапов.

Каждый раунд отличается — вместе они охватывают весь комплекс утверждений.

ПЕРВЫЙ ЭТАП — ВСТРЕЧА И РАДОСТЬ

(Замените любые номера телефонов экстренных служб на: findahelpline.com)

ФАСИЛИТАТОР: Мы начнем с этого. Каждый, кто сейчас находится в этой комнате, принял решение быть здесь. Это важное решение. Мы это признаем.

[[Укажите на каждого человека в комнате — по одному. Группа отвечает.]]

ФАСИЛИТАТОР: [Имя] присутствует.

[ИМЯ] РЯДОМ!

[[Переходите к следующему человеку. Повторите это для каждого человека в комнате, включая себя. Не торопитесь.]]

ВТОРОЙ ЭТАП — ЕДИНСТВЕННАЯ ИСТИНА.

(Замените любые номера телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com)

ФАСИЛИТАТОР: Второй раунд. Я скажу одну правдивую вещь о каждом человеке в этой комнате. Одну конкретную вещь, которую я действительно заметил. Это не будет комплимент — это будет просто правда. Затем вся группа повторит это.

[[Обойтись по комнате. Для каждого человека сказать одно конкретное, правдивое наблюдение: "Маркус приходил три недели подряд." "София задала вопрос, который никто другой не задал на прошлой неделе." "Дев все еще здесь." Затем:]]

Это правда.

ЭТО ИСТИНА.

[[Если вы недостаточно хорошо знаете человека, чтобы сказать что-то конкретное и правдивое, скажите: "[Имя] вернулся." Это всегда правда и всегда достаточно.]]

ТРЕТИЙ ЭТАП — ГРУППОВОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

ФАСИЛИТАТОР: Последний раунд. Все вместе. Я буду начинать каждую строчку. Вы заканчивайте ее — что угодно, что приходит в голову. Не думайте. Просто отвечайте.

ФАСИЛИТАТОР: Самое сложное, что мне пришлось сделать на этой неделе —

[ГРУППОВЫЕ ОТВЕТЫ — от кого угодно, на любые темы, перекрытия допустимы]

ФАСИЛИТАТОР: Одна вещь, которую я о себе знаю, и которой я не знал год назад, это —

[ГРУППОВЫЕ ОТВЕТЫ]

ФАСИЛИТАТОР: Причина, по которой я постоянно появляюсь, заключается в том, что —

[ГРУППОВЫЕ ОТВЕТЫ]

[[Пусть ответы будут предоставлены. Не суммируйте. Не оценивайте. Просто:]]
ФАСИЛИТАТОР: Вот почему мы здесь. Начинаем.

КОМПЛЕКТ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ФАСИЛИТАТОРА — Дополнительные приемы для работы с группами, полными энергии.

ВОЛНА НА СТАДИОНЕ: Все встают. Передавайте "волну" по кругу — каждый человек подпрыгивает и поднимает руки вверх, когда "волна" доходит до него. Сначала медленно, затем быстрее, а затем максимально быстро.

ИМЯ: Выберите одного человека (добровольца). Группа трижды повторяет его имя, постепенно увеличивая громкость. Этот человек отвечает одним предложением: "И я сейчас [одно качество/особенность, характеризующее меня]".

ВИРТУОЗНОЕ СОЛО НА ВОЗДУХЕ: Ведущий называет имя участника. Этот участник получает 10 секунд, чтобы "сыграть" на воображаемой гитаре / другом музыкальном инструменте / заняться любимым видом спорта — чем угодно, что приносит ему удовольствие. Группа поддерживает участника аплодисментами и криками. Затем переходим к следующему участнику.

СПРИНТ "ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ": Разделитесь на пары. 60 секунд. Скажите своему партнеру все, что вы цените в том, что он(а) сегодня здесь. Затем поменяйтесь ролями. Еще 60 секунд. После этого: "Что вы услышали?".

КРУГ ПОЧЕСТИ: Все, кто на этой неделе достиг личной цели (один день трезвости, один месяц, один год, получил работу, позвонил родственнику, делал постель семь дней подряд), делают круг по комнате, пока группа аплодирует.

Блок 2

Перевод:

Ритуал памяти.

Одно слово. Одно предложение. Одна вещь, относящаяся только к этой встрече.

Почему существует этот ритуал.

Каждая встреча создает нечто, чего никогда раньше не было и никогда больше не будет — эта конкретная группа людей, в этот конкретный момент, в этом конкретном состоянии. Ритуал "Памяти" запечатлевает это. Он не пытается обобщить или задокументировать. Он берет одно слово от каждого человека, объединяет их в предложение и зачитывает это предложение вслух. Предложение часто бессмысленно. Оно всегда истинно. Оно принадлежит только этой встрече.

ФАСИЛИТАТОР: Прежде чем мы продолжим, давайте проведем ритуал памяти. Это займет пять минут. Этот ритуал предназначен только для этой встречи.
ФАСИЛИТАТОР: Все: запишите одно слово. Любое слово. Первое слово, которое приходит вам в голову прямо сейчас. Не объясняйте его. Не выбирайте "правильное" слово. Запишите первое слово.

[[Дайте 30 секунд.]]
[[Соберите слова вместе — или обойдите комнату, и каждый по очереди произнесет свое слово.]]
Пожалуйста, замените все номера телефонов экстренных служб и служб помощи на: findahelpline.com.

ФАСИЛИТАТОР: Предложение для этой встречи:

Перевод:
[[Прочитайте предложение.]]
[[Тишина. Дайте этому устояться.]]
ФАСИЛИТАТОР: Эта фраза существует только здесь, на этой встрече. Она больше нигде не встречается и больше не будет встречаться. Мы прочитаем ее еще раз в конце.

Примеры фраз, которые запоминаются — как они звучат на самом деле.

- "Тихий пожар во вторник, телефон прощен, холодная гора."
- "Бегу назад к тому, о чем я почти забыл, но чего очень хотел."
- "Синий. Мама. Голод. Почти. Наконец-то. Нет. Да."
- "Запах кофе, когда еще никто ничего не решил."

Ничего из этого не было запланировано. Все это было правдой для группы, которая это создала. Фасилитатор не интерпретирует предложение. Группа не обсуждает, что это значит. Это просто существует как доказательство того, что здесь что-то произошло.

Блок 3

Перевод:

Музыкальная терапия: групповое занятие.

Каждая песня – это история одного человека. Слушайте ее полностью и подумайте, что она в себе несет.

Механизм действия:

Музыка активирует больше областей мозга одновременно, чем почти любой другой стимул. Слуховая кора, моторная кора, лимбическая система, сеть "по умолчанию", системы вознаграждения — все они активируются во время прослушивания музыки. Для людей, находящихся в процессе выздоровления, музыка часто несет эмоциональный заряд, который невозможно выразить словами: она хранит воспоминания о том, какой была жизнь до, во время и после употребления.

Музыкальная терапевтическая сессия – это не просто обмен плейлистами. Это осознанная практика, когда человек делится чем-то лично значимым с аудиторией, а затем описывает, что он слышит в этой музыке. Именно это описание и является терапевтическим актом – не сама песня, а момент, когда человек говорит: "Вот что эта песня значит для меня".

Не существует правильного или неправильного музыкального вкуса. Песня, написанная "воином", и песня, написанная "тревожным человеком", будут звучать совершенно по-разному. Обе могут быть правильными. Задача группы – внимательно слушать, действительно слушать, а не просто ждать возможности высказать собственное мнение, а затем сказать одну правдивую вещь о том, что они услышали.

ФАСИЛИТАТОР: Музыкальный раунд. Каждый участник добавляет одну песню — что-то, что связано с тем, над чем вы сейчас работаете. Это может быть песня, вызывающая надежду, боль, гнев, или песня, которая звучала в момент, когда произошло что-то важное. Не существует неправильных ответов.

[[Собирайте названия песен или попросите людей добавлять их в общий плейлист. Проигрывайте каждую песню в течение 60–90 секунд — достаточно, чтобы почувствовать ее, но не настолько долго, чтобы раунд потерял динамику. После каждой песни:]]

ФАСИЛИТАТОР: [Имя] выбрала это. [Имя] — одно предложение: что этот текст значит для вас?

УЧАСТНИК: [Одно предложение. Не рассказ. О чем эта песня.]

ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к группе:] Что вы услышали в этом?

EVERYONE: [Одно слово или предложение от каждого, кто хочет ответить. Не критика. Что они услышали.]

Перевод:

Заметки для ведущего музыкального блока:

- Для групп, у которых нет устройств или динамиков: напевайте мелодию или опишите песню в трех предложениях. Песня не обязательно должна быть воспроизведена, чтобы присутствовать.
- Если какая-то песня вызывает у кого-то негативные чувства — связана с употреблением наркотиков, с травмой или с утратой — это важная информация, а не ошибка. Ведущий: "Эта песня имеет большое значение для некоторых людей в этой комнате. Мы это учитываем." Продолжаем.
- Воины часто выбирают музыку с высоким темпом, агрессивную или эмоционально сложную. Тревожные люди часто выбирают более спокойную, мелодически изысканную или лирически насыщенную музыку. Ни один из этих вариантов не является более терапевтическим, чем другой.
- Вопрос не в том, "нравится ли вам эта песня", а в том, "что эта песня выражает". Такое разграничение позволяет сосредоточиться на смысле песни, а не на личных предпочтениях.
- Если человеку сложно вспомнить название песни, спросите: "Какие звуки вы хотите слышать вокруг себя прямо сейчас?" Это и будет их ответ.

Тип мозга	Музыкальные предпочтения — Что часто всплывает.
Воин (Валь/Валь)	Энергичный рок, хип-хоп с нарастающим напряжением, метал, гимны спортивных соревнований, песни о победе, борьбе или выживании. Часто это песни, созданные в период наивысшей популярности, которые передают ощущение силы.
Тревожный (Met/Met)	Акустические, оркестровые песни, насыщенные лирикой, которые пробуждают конкретные эмоциональные воспоминания, песни о тоске, близости или утрате. Часто это песни, написанные до начала употребления, которые отражают то, кем они были.
MTHFR (сниженная активность)	Переменчивость — это часто песни, связанные с отдыхом, с природой, с ощущением, что наконец можно вздохнуть. Иногда само молчание является ответом.
Любой человек на ранней стадии выздоровления.	Часто это песня, которая звучала в самый трудный момент, или песня, которую кто-то включил, когда человек решил все изменить. Эти песни символизируют поворотный момент.
Любой тип помощи при выздоровлении.	Часто это песня, которая отражает то, кем они становятся — музыка, которая им не была близка в период активного употребления, потому что для ее восприятия требовалась стабильность, которой у них тогда еще не было.

Блок 4

Перевод:

Диалог о культуре.

История, еда, искусство, наука — и почему контекст имеет значение.

Философия.

Моральная модель зависимости утверждает: вещество плохо, человек сам выбрал его, этот выбор отражает его характер. Контекстуальная модель говорит: вещества существуют в культурах, культуры придают веществам значение, и это значение меняет все в отношениях с ними. Нельзя понять кокаин, не понимая листьев коки в культуре Анд. Нельзя понять опиоиды, не понимая торговых путей опиума, которые формировали мировую экономику на протяжении двух столетий. Нельзя понять алкоголь, не понимая эпохи сухого закона, индустриализации. и изобретение коктейля как социального института.

Дискуссия о культуре не оправдывает зависимость. Она позволяет понять ее причины. Человек, который понимает историю употребления, обретает истинное знание о себе и о мире, которое никогда не даст ему лечение, основанное на чувстве стыда. Это понимание – не разрешение. Это грамотность, а грамотность – это инструмент для выздоровления.

4.1

Перевод:

Раунд "Избранное"

Предпочтения могут раскрыть тип мозга быстрее, чем любые тесты.

ФАСИЛИТАТОР: Прежде чем мы перейдем к истории, давайте узнаем, кто мы. Быстрый раунд. Каждый отвечает одним словом. Не думайте.

ФАСИЛИТАТОР: Любимый фильм — говорите.

[[Вокруг комнаты. По одному названию на каждом. Без объяснений.]]

ФАСИЛИТАТОР: Ваша любимая видеоигра — или, если вы не играете в видеоигры, игра, которую вы лучше всего помните из детства.

ФАСИЛИТАТОР: Любимая еда. То, что вы бы съели, если бы никто не видел.

ФАСИЛИТАТОР: Любимые американские горки или самый экстремальный физический опыт, за который вы когда-либо платили деньги.

FACILITATOR: Это лучшее место, где вы когда-либо ели.

[[После раунда:]]

Перевод:
ФАСИЛИТАТОР: Посмотрите, что только что произошло. Участники этой группы, которые назвали себя "Воинами", описали совершенно разные вещи, чем те, кто назвали себя "Тревожными". Фильмы, которые они выбрали, были разными. Еда, которую они предпочли, была разной. Игры, в которые они хотели играть, были разными. Ваши предпочтения – это не случайность; это ваша нервная система, которая сообщает вам, что ей нужно. Это полезная информация.

ТИПЫ МОЗГА И ПРЕДПОЧТЕНИЯ — ЧТО ЧАСТО РАСКРЫВАЮТ ЛЮБИМЫЕ ВЕЩИ

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

ЛЮБИМЫЕ ЗАНИЯ ВОИНОВ — боевики, соревновательные виды спорта, файтинги, острая и насыщенная еда, экстремальные аттракционы, ночные клубы и рестораны. Общая черта: высокий риск, интенсивность, переменчивая награда. Воины ищут в развлечениях те же нейрохимические ощущения, которые они искали в других веществах.

ЛЮБИМЦЫ ТЕХ, КТО БЕСПОКОИТСЯ — Фильмы с яркими персонажами, головоломки или игры с сюжетом, сложная кухня (многослойные вкусы, блюда, требующие времени), мягкие подставки или их отсутствие, тихие места с хорошей едой и приятными разговорами. Общая черта: глубина, нюансы, эмоциональная насыщенность. Те, кто беспокоится, ищут в развлечениях те же нейрохимические ощущения, которые они когда-то искали в других веществах.

THINKER (для людей с дефицитом MTHFR): РЕКОМЕНДАЦИИ — Научно-фантастические или документальные фильмы, стратегические игры, блюда, которые интересны, а не слишком насыщенные, красивые пейзажи вместо экстремальных развлечений, спокойные и живописные места. Общая черта: восстановление через вовлечение. "Мыслители" стремятся к обновлению, которое не истощает ресурсы.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО: Предпочтения в сфере досуга – это данные о процессе восстановления. Воин, который заменяет кокаин видеоиграми и острой едой, не избегает восстановления – он начинает его. Человек, который заменяет бензодиазепины художественными фильмами и длительными прогулками, не делает меньше, чем тот, кто ежедневно бегает марафоны – он делает именно то, что необходимо его нервной системе.

4.2

Перевод:

Разговор о пиве.

Почему некоторым людям это удается, а другим нет — и что это на самом деле означает.

ФАСИЛИТАТОР: Вопрос к залу: можете ли вы выпить пива?

[[Позвольте людям отвечать. Некоторые скажут "да". Некоторые скажут "нет". Некоторые будут не уверены. Не оценивайте. Затем:]]

ФАСИЛИТАТОР: Почему? Не с моральной точки зрения, а с биологической. В чем разница между человеком, который может выпить одну бутылку пива и остановиться, и человеком, который не может?

Точный ответ — для ознакомления ведущего и предоставления информации:

(Замените любые номера служб экстренной помощи/кризисных служб на: findahelpline.com)

Разница не в силе воли, характере или моральных качествах. Разница заключается в сочетании: генетических вариантов (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2), которые определяют, как алкоголь усваивается и как регистрируется сигнал вознаграждения; условий окружающей среды (было ли употребление алкоголя связано с облегчением, чувством принадлежности или способом избежать чего-то в раннем возрасте); и текущего нейрохимического состояния (человек с низким базовым уровнем дофамина воспринимает сигнал вознаграждения от алкоголя иначе, чем человек с достаточным базовым уровнем).

У людей с вариантами генов ADH1B*2 или ALDH2*2, распространенными в популяциях Восточной Азии, после употребления небольшого количества алкоголя возникают покраснение, тошнота и учащенное сердцебиение, поскольку ацетальдегид (токсичный метаболит) быстро накапливается. У них есть биологическая защита от алкоголизма, обусловленная вариантом, который делает употребление алкоголя физически неприятным. У людей с вариантами гена OPRM1 A118G алкоголь вызывает более сильный эйфорический эффект. У людей с вариантами гена DRD2 A1 меньше дофаминовых рецепторов, и они испытывают более интенсивный "вознаграждающий" эффект от алкоголя. потому что их базовая система вознаграждения истощена.

Человек, который может купить пиво и оставить его наполовину невыпитым, не является морально выше других. У него просто другая генетическая предрасположенность и другой жизненный опыт. Это все объяснение.

4.3

Перевод:

История компании Coca-Cola.

Кокаин в бутылке — и почему его изъяли.

ИСТОРИЯ О КОКА-КОЛЕ И КОКАИНЕ: ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИЗОШЛО.

1886 год: Джон Пембертон изобретает Coca-Cola в Атланте. Оригинальный рецепт

содержал кокаин, извлеченный из листьев коки, и кофеин, полученный из орехов кола. Он позиционировался как тоник для мозга и интеллектуальный напиток. Он действительно оказывал стимулирующее действие, поскольку содержал настоящий стимулятор.

В 1903 году, под давлением движения за умеренность и растущей обеспокоенности по поводу кокаина, компания Coca-Cola начала использовать экстракт листьев коки, "очищенный от кокаина" — то есть, содержащий вкус коки, но не содержащий алкалоид кокаин. Кофеин остался.

В 1886 году кокаин не является наркотиком, употребляемым на улице. Это фармацевтический препарат, используемый в стоматологии, хирургии и в составе различных лекарственных средств. Зигмунд Фрейд пишет работу "О кокаине", в которой рекомендует его для лечения депрессии и зависимости от морфина. Он содержится в вине "Vin Mariani", популярном французском вине, одобренном Папой Львом XIII. На приеме после церемонии открытия Статуи Свободы подавалось вино с добавлением кокаина.

Причина, по которой его запретили: это не потому, что кокаин сам по себе является злом, а потому, что индустриализация позволила концентрировать и очищать его, вырвать его из культурного контекста, сделать его доступным в больших дозах для населения, не имеющего традиционных связей с этим растением, и последствия зависимости стали видны в массовом масштабе.

УРОК: Молекула не изменилась. Изменился контекст. Листья коки, которые жевал фермер в Андах на высоте, оказывают слабое стимулирующее действие, подавляют аппетит и гормонную регуляцию, связанные с высотой, и использовались безопасно на протяжении веков в рамках своей культурной традиции. Гидрохлорид кокаина, очищенный и употребляемый путем вдыхания в ночном клубе, полностью игнорирует этот контекст и вызывает выброс дофамина, который в 10 раз сильнее и в 10 раз быстрее, чем при употреблении листьев. Одна и та же молекула. Совершенно разное фармакологическое воздействие.

4.4

Перевод:

Контекстные разговоры.

Почему местоположение влияет на значение вещества.

Пожалуйста, предоставьте текст, который нужно перевести.	Почему это меняет все.
Листья коки в Андах.	Мягкий стимулятор, употребление которого регулируется культурными нормами, определяющими время и социальный контекст. Используется для адаптации к высоте, при родах, в ритуальных целях. Никогда не вызывает зависимости, характерной для рафинированного кокаина, поскольку концентрация вещества и способ его употребления совершенно другие.
Ритуальное употребление пейота в церкви коренных	Контролируемый, структурированный, групповой ритуальный контекст с определенной подготовкой,

американцев.	намерением и последующей интеграцией. Фармакологический эффект идентичен употреблению мескалина в развлекательных целях, но сам контекст кардинально меняет то, как мозг обрабатывает это вещество.
Опиум в Китае в XIX веке.	Социальная практика, имевшая устоявшиеся нормы, условия и систему регулирования со стороны участников — пока Британская Ост-Индская компания не начала индустриальное производство и распределение с целью получения экономической выгоды, что привело к перенасыщению рынка и разрушению сложившейся социальной структуры. Опиумные войны не были связаны с моралью. Они были связаны с торговыми путями.
MDMA в рамках клинического исследования с терапевтической целью.	Проводится в специально подготовленной обстановке под руководством квалифицированных терапевтов, включает предварительную подготовку к сеансу и последующую интеграцию. Клинические испытания 3 фазы показали, что у 67% пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) симптомы больше не соответствуют диагностическим критериям после трех сеансов. Молекула идентична молекуле, содержащейся в наркотике "экстази", продаваемом на улице. Однако, упаковка совершенно отличается.
Сассафрас (сафрол) в Таиланде. *В случае необходимости обращения за помощью, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com.*	Кора дерева содержит сафрол, являющийся прекурсором MDMA. В традиционной тайской и юго-восточной азиатской медицине корень сассафраса веками использовался в виде чая для снижения температуры и облегчения боли. Концентрация сафрола низкая, способ приготовления традиционный, а контекст – лечебный. То же самое соединение, извлеченное и синтезированное в PMK-глицидат, становится химическим прекурсором при незаконном производстве MDMA. Это один и тот же вид растения, но совершенно разные применения.
Алкоголь в Соединенных Штатах после эпохи "сухого закона".	Сухой закон (1920–1933) не снизил уровень потребления алкоголя. Он переложил производство и распространение алкоголя в руки организованной преступности, увеличил потребление более опасных нелегальных спиртных напитков и заложил основу для американской мафии. После отмены сухого закона уровень потребления алкоголя вернулся к показателям, существовавшим до его введения, всего за несколько лет. Моральные принципы не изменили фармакологическую реальность.

ПРАВИЛО, ВЫТЕКАЮЩЕЕ ИЗ ВСЕГО ЭТОГО.

Вы не можете полностью понять свои отношения с каким-либо веществом, не изучив его историю, культуру, из которой оно происходит, и конкретный контекст, в котором вы с ним столкнулись. Человек, который знает, что кокаин был ингредиентом Coca-Cola до 1903 года, понимает что-то о гламуре, маркетинге и культурном одобрении, чего не знает человек, который знает кокаин только как уличный наркотик. Это понимание не делает кокаин безопасным. Оно делает человека информированным, а не просто испытывающим стыд.

Вы не можете притворяться торговцем опиумом или афганским фермером,

выращивающим мак, даже в качестве упражнения для восстановления — не потому, что эти роли неправильны, а потому, что они требуют культурного и исторического контекста, которого у вас нет. В этом случае упражнение становится актом присвоения, а не терапевтическим. То, что ВЫ МОЖЕТЕ сделать, это понять, что афганский фермер, выращивающий мак, делает это потому, что легальная сельскохозяйственная экономика в его регионе была разрушена сорокю лет иностранного... Вмешательство, и понимание этого меняет моральную картину цепочки поставок, с которой вы взаимодействовали.

Вещества, которые вы использовали, не были созданы для того, чтобы уничтожить вас. Они были изобретены, выращены или синтезированы в определенных условиях, которые делали их использование осмысленным. Понимание этих условий – это часть понимания себя.

4.5

Согласование интересов.

История, искусство, наука, спорт — все это, подобранное в соответствии с вашими интересами, демонстрируется на каждой встрече.

Соответствие домена и "воина" / "тревожного человека".	**Искусство возможного — Примеры использования** **(Замените все номера телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com)**
ВОИНЫ — История боевых и экстремальных видов спорта.	Жорж Сен-Пьер (GSP) усердно тренировался, пережив в детстве издевательства, и направил потребность в физическом превосходстве в самую технически выверенную карьеру в истории UFC. Тони Хоук выполнил трюк "900" – трюк, который все считали физически невозможным – в день своего 31-го дня рождения. Алекс Хоннольд совершил восхождение на Эль-Капитан без страховки. Никому из них не потребовались какие-либо вещества, чтобы достичь той интенсивности, которая была необходима их нервной системе.
WORRIERS — История музыки и прикладных искусств.	Гленн Гульд, пианист, отличавшийся самой высокой технической точностью в 20-м веке, страдал от того, что мы сейчас бы назвали серьезной тревожностью и особенностями обработки сенсорной информации — он напевал во время игры, носил перчатки летом и отказывался выступать публично после 1964 года. Он направлял потребность в глубокой точности, свойственную тревожным людям, в записи, которые до сих пор считаются неповторимыми. Ник Дрейк записал четыре альбома, отличавшихся необычайной эмоциональной точностью, прежде чем умереть в возрасте 26 лет — его музыка была слишком сложной для... Это слишком реально, чтобы не воплотить в жизнь, несмотря на все трудности.
MTHFR/THINKERS — История науки и систем. *Замените любые номера	Никола Тесла работал со своим мозгом с невероятной интенсивностью и, скорее всего, обладал значительными метаболическими особенностями: он не переносил определенные продукты, ему требовалось очень мало сна в

телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com*	периоды продуктивной работы, он испытывал видения, которые не всегда мог отличить от реальности. Он изобрел переменный ток, радио и основу беспроводной передачи, придерживаясь диеты из теплого молока и меда. Ада Лавлейс написала первый компьютерный алгоритм в 1843 году, несмотря на хронические заболевания. Утомленная система... При надлежащей поддержке, это оборудование позволяет выполнять работы с исключительной точностью.
ВСЕ ТИПЫ — История восстановления	Эминем избавился от зависимости в 32 года после передозировки, которая едва не стоила ему жизни, и уже более 15 лет ведет трезвый образ жизни — его альбомы, выпущенные после выздоровления, технически сложнее, чем те, что были записаны до этого. Энтони Кидис из Red Hot Chili Peppers уже много лет не употребляет наркотики и написал свою автобиографию "Scar Tissue" в период своего творческого расцвета. Рассел Брэнд прошел путь от тяжелой героиновой зависимости до написания книги "Recovery", одной из наиболее четко изложенных работ о нейробиологической модели зависимости. Иногда то, что кажется возможным, не требует наличия каких-либо проблем или трудностей. Часто, наоборот, это возможно только при их отсутствии.

Блок 5

Перевод:

Сессия Playwright.

20 минут, чтобы создать то, чего раньше не существовало. Затем продемонстрируйте это — или представьте это на следующей встрече.

Правила сессии для сценаристов.

Существуют три правила, и только три правила. Все остальное доступно.

- Правило 1: Каждый вносит свой вклад. Не каждый играет роль – но каждый вносит что-то. Реплика, имя персонажа, идея реквизита, указание для декораций, звуковой эффект. Если вы ничего не вносите, вы сегодня не драматург – вы зритель, а зрители не имеют права указывать драматургам, что они сделали не так.
- Правило 2: В пьесе должно быть хотя бы одно правдивое утверждение. Это может быть художественное произведение, фантастика, научная фантастика, историческая драма, комедия, мюзикл, абстрактное перформанс-искусство. Но где-то в ней должен быть один момент, который является правдой — который произошел из чьего-то реального опыта, реального чувства, реального наблюдения.
- Правило 3: То, что происходит в пьесе, остается в пьесе. Если кто-то вкладывает в персонажа что-то правдивое и личное, группа не использует это против него после. Истина автора защищена вымышленным контекстом. Это не лазейка, а механизм. Вымышленный контекст позволяет выражать истины, которые нельзя сказать напрямую.

5.1

Перевод:

Вариант А — Напишите и исполните за 20 минут.

Для групп, основанных на энергии и доверии.

ФАСИЛИТАТОР: У нас 20 минут. Мы пишем пьесу. Вот как это работает.

20-МИНУТНЫЙ ПРОЦЕСС

МИНИУТЫ 0–3 — ОСНОВА: Ведущий задает вопрос: "О чем этот спектакль? Одно предложение." Примите первое предложение, которое вызовет согласие или отклик у аудитории. Запишите его вверху того, что вы пишете. Это и будет основой.
МИНИУРОК 3–8 — ГЕРОИ: Кто участвует в этом спектакле? Обойти комнату —

каждый называет одного персонажа. Не обязательно того, кого он будет играть. Просто того, кто должен быть в этой истории. Запишите их. Выберите тех, кто проявляет больше энтузиазма.
МИНИУТЫ 8–13 — ТРИ МОМЕНТА: В каждом спектакле должны быть три момента: момент, предшествующий переменам, момент самих перемен и момент, наступающий после них. Каждый момент иллюстрируется одной репликой от одного из персонажей. Только одна реплика — то, что кто-то говорит или делает в этот момент. Это и есть ваш сценарий.
МИНУТЫ 13–16 — РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ: Кто кого играет? Сначала волонтеры. Правило: вам не обязательно играть персонажа, наиболее похожего на ваш собственный опыт — часто бывает полезнее играть противоположность. Роль "сделки" может быть исполнена человеком, который больше всего пострадал от мошенничества. Роль "родителя" может быть исполнена человеком, у которого самые сложные отношения с родителями.
МИНИУТЫ 16–20 — ВЫСТУПЛЕНИЕ: Сделайте это. Это будет неидеально. Это будет короче, чем вы планировали. Это вас удивит. Несовершенство – это главное. Это то, что ваша группа создала за 20 минут, используя то, что у вас было. Это и есть результат.

5.2

Перевод:

Вариант B — Записать итоги этой встречи, запланировать следующую встречу.

Для групп, которые хотят углубиться в материал и провести репетиции.

ВЕДУЩИЙ: Сегодня мы пишем. На следующей встрече мы репетируем. Пьеса, которую мы напишем сегодня, принадлежит этой группе и будет исполняться только этой группой, для этой группы.

СЕССИЯ НАПИСАНИЯ — КОГДА У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОГРУЗИТЬСЯ В ДЕЛО.

ВХОДЯЩАЯ ЧАСТЬ: Ведущий предлагает одну из этих отправных точек, и группа выбирает ту, которая, по их мнению, вызывает наибольший интерес:

Человек просыпается, и что-то изменилось. Что именно изменилось, и что он делает в этой ситуации?

Два человека, никогда не видевшиеся, обнаруживают, что у них есть одна общая черта. Что это?

Что-то, что было выброшено, оказывается найдено. Что это и кто это нашел?

Последнее, что произошло, прежде чем все изменилось.

Разговор, который должен был состояться много лет назад. Наконец-то он происходит сейчас.

СОТРУДНИЧЕСТВО ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ТЕКСТА: Один человек записывает текст. Другие участники добавляют диалоги, ремарки, описания персонажей. Фасилитатор следит за временем и обеспечивает, чтобы каждый высказался. Во время составления черновика не производится редактирование — записывается все, ничего не вырезается, пока черновик не будет завершен.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОЛЕЙ (на следующей встрече): Роли будут распределены на следующей встрече. Действует то же правило: по возможности, играйте роль, отличную от вашего обычного типа. Сначала репетиция пьесы в течение 10 минут, затем – представление.

Темы, которые часто возникают в группах поддержки и выздоровления. Используйте их, если группе нужен отправной пункт.

- Последний разговор: Два персонажа общаются через время — один в начале своего пути, другой — спустя годы. Они не могут полностью понять друг друга, но продолжают пытаться.
- Собеседование: Человек подает заявку на ту жизнь, которую хочет. Интервьюер задает вопросы, которые никто никогда не задает на настоящих собеседованиях. Соискатель отвечает честно.
- Музей Выборов: Человек проходит по музею, где каждая экспозиция представляет собой решение, которое он когда-либо принимал. Гид объясняет каждое из них, не выражая осуждения.
- На вечеринке все гости изображают тех, кем они были раньше. Один человек приходит таким, какой он есть сейчас. Что происходит?
- Передача: Двое незнакомцев обнаруживают, что им были переданы одинаковые предметы разными людьми. Для каждого из них этот предмет имеет совершенно разное значение.
- Вердикт: Человек сам выступает на суде. Он является и обвинителем, и защитником, и судьей, и подсудимым. Присяжными являются все участники группы.
- Письмо: Кто-то пишет письмо тому, что поглотило его. Это "что-то" отвечает.

Блок 6

Перевод:

Роль меняется: показания.

(Замените любые номера телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com)

Колье, обмен, показания — полное раскрытие обстоятельств.

ПРОТОКОЛ БЕЗОПАСНОСТИ — ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ЗАПУСКОМ ЭТОГО БЛОКА

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

Этот раздел охватывает все аспекты проблемы — от первопричины и источника, до семейной системы. Это сделано намеренно. Терапевтический эффект достигается только при полном погружении в проблему, а не при ее упрощении. Однако, полное погружение требует полной безопасности.

- Мы погружаемся в сложную тему. Если в какой-то момент вам станет слишком тяжело — скажите слово "ЯКОРЬ". Все остановится. Мы сделаем три глубоких вдоха вместе. Вы решаете, продолжать или нет.

  Замените любые номера экстренных служб/кризисных служб на: findahelpline.com
- Назначьте ответственного человека, который не является ведущим, и чья единственная задача в этот период – наблюдать за залом и находиться рядом с теми, кому требуется поддержка и помощь.
- Активный вымышленный контейнер: "То, что происходит с персонажем, остается с персонажем. Мы не используем показания другого человека, полученные в ходе ролевой игры, против него после завершения сцены."
- Фасилитатор не участвует в обмене – вы держите контейнер на протяжении всего процесса.
- Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com.

  (Текст перевода сцены "Освобождение" следует здесь. Убедитесь, что группа не остается в "слое вины".)

Механизм действия — почему это работает.

Стыд живет в первом лице. "Я – наркозависимый. Я сделал это. Мои решения привели к этим последствиям." Первое лицо заставляет человека

оставаться внутри переживания – он может видеть его только изнутри. Смена ролей переносит перспективу во второе и третье лицо. Когда вы "примеряете" чужой опыт на пять минут, а затем делитесь своими наблюдениями, вы видите то, что было невидимым изнутри.

Первопричина – почему ваша мать пила, почему ваш отец ушел, почему первый человек, предложивший вам вещество, сам испытывал боль – не оправдывает то, что произошло. Но это дополняет картину. Человек, который понимает систему, в которой он родился, больше не является только жертвой этой системы или только ее частью. Это человек, который может видеть ее – и люди, которые могут видеть... Система может выбирать различные варианты.

6.1

Перевод:

Колье.

Передача информации об идентичности вещества – по обоюдному согласию.

ФАСИЛИТАТОР: Мы собираемся провести упражнение, для которого нужны два человека, готовых участвовать. Это полностью добровольно. Если хотите, вы можете сначала понаблюдать.

[[Подготовьте: простое ожерелье или шнурок, или сделайте его из бумаги. Ожерелье символизирует идентификацию вещества — метку, которая была дана или получена.]]

[[Человек А предлагает свою помощь.]]

ФАСИЛИТАТОР: [Имя человека А]: Расскажите нам одним предложением: что для вас символизирует это ожерелье?

УЧАСТНИК: [Указывает имя.]

ФАСИЛИТАТОР: [Положите ожерелье на человека А.] Вот как выглядит ношение "личности". Не само вещество, а "личность". Метка. "Я наркоман". "Я [пользователь кокаина / алкоголик / употребляющий метамфетамин]". Какое бы имя это ни имело.

ФАСИЛИТАТОР: [Человек А]: Когда вы носите это — как выглядит мир изнутри? Не ваша личная история. Какие ощущения у вас сейчас от того, что на вас есть этот ярлык?

Участник: [Отвечает. Максимум одна минута.]

[[Сейчас — с разрешения человека А — передайте ожерелье человеку Б. Человек Б никогда не использовал это вещество или имеет совершенно другое отношение к нему.]]

ФАСИЛИТАТОР: [Человек В]: Вы сейчас это носите. Что вы замечаете? Как выглядит мир изнутри этой идентичности?

УЧАСТНИК: [Отвечает.]

ФАСИЛИТАТОР: [Человек В обращается к Человеку А]: С того места, где я стою и смотрю на тебя, не видя ожерелья, что я вижу, чего ты не видел, когда оно было на тебе?

УЧАСТНИК: [Человек В описывает то, что он видит.]

6.2

Перевод:

Свидетельства.

Что бы вы сделали по-другому, наблюдая за происходящим со стороны.

ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к человеку В, который все еще носит ожерелье:] Вы уже несколько минут находитесь в этой роли. Теперь расскажите. Что, с вашей точки зрения, они делали неправильно?

ФАСИЛИТАТОР: Не как осуждение. Как информация. Вы можете увидеть это со стороны. Что вы видите?

ПРИМЕРЫ ОТЗЫВОВ — Что это может звучать как

"Судя по тому, что я вижу извне, вы решали правильную задачу, но использовали неподходящий инструмент. Вам нужно было снизить уровень кортизола, и вы нашли что-то, что это делало. Проблема была не в самой потребности, а в используемом инструменте."

"Снаружи видно, что ты не могла остановиться, потому что остановка означала бы прочувствовать все то, что ты так долго подавляла. Проблема была не в веществе. Оно было решением проблемы. И никто не предложил тебе другого решения."

"Снаружи видно, что люди вокруг вас тоже были вовлечены в это. Ваш дилер испытывал боль. Ваши друзья, которые употребляли наркотики вместе с вами, испытывали боль. Вы все справлялись с одной и той же проблемой, используя один и тот же способ, и называли это "нормальным"."

"Снаружи видно, что ты была совсем юной, когда это началось. Слишком юной, чтобы понимать, что устанавливалось. Слишком юной, чтобы иметь выбор, который действительно был бы выбором."

6.3

Перевод:

Слой "Источник".

Откуда началась эта тенденция — и кто ей следовал до вас.

ФАСИЛИТАТОР: Теперь мы переходим на более глубокий уровень. Это требует большей готовности. Действуют те же правила — "АНХОР" останавливает все.

ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к группе:] Подумайте о первом человеке в вашей жизни, который подал вам пример поведения, которое вы искали в веществах. О первом человеке, который показал вам, что вещества помогают решать эмоциональные проблемы. Кто это был?

[[Пауза в 30 секунд.]]

ФАСИЛИТАТОР: Вам не нужно называть их вслух. Просто держите их в уме.

ФАСИЛИТАТОР: Итак, о чем ОНИ испытывали боль? Какая проблема у НИХ осталась нерешенной?

НАЧАЛО ДИАЛОГА — Биология вины.

Ведущий представляет эту структуру – не как терапию, а как информацию:

ВАША МАМА ПИЛА, ПОТОМУ ЧТО: ее варианты гена COMT вызывали более быстрое накопление кортизола, чем его выведение. Ее состояние по гене MTHFR означало, что выработка серотонина уже была снижена до 40% от нормы. Алкоголь был не сознательным выбором, а фармакологическим решением нейрохимической проблемы, для которой у нее не было названия. И она узнала об этом от кого-то, кто был до нее, и у кого тоже не было названия для этого.

Твой отец ушел, потому что "Парадокс мирного времени" (Протокол 29) описывает воинов, которые не могут выжить в мире. Домашняя обстановка, которая должна была казаться безопасной, ощущалась как медленное удушье для нервной системы человека типа "Валь/Валь", который не понимал себя. Он не хотел тебя бросать. Он бежал от неврологической проблемы, которую не мог объяснить.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРЕДЛОЖИЛ ВАМ ПЕРВОЕ ВЕЩЕСТВО: испытывал боль. Он, вероятно, пытался справиться с чем-то. Предложение не было намеренным – или, если оно было намеренным, тот, кто его сделал, тоже испытывал боль. Это не оправдывает причиненный вред. Это просто дополняет картину.

ГЛУТМАТ И ГАМК: У человека, выросшего в условиях хронического и непредсказуемого стресса – у ребенка, который понял, что спокойствие небезопасно, потому что спокойствие всегда предшествовало чему-то ужасному – соотношение глутамата и ГАМК было необратимо изменено. Вещества, блокирующие глутамат (алкоголь, бензодиазепины) или усиливающие действие ГАМК, создают ощущение, что нервная система впервые в жизни работает правильно. Это не слабость. Это адекватная фармакологическая реакция на действительно дисфункциональную систему.

6.4

Перевод:

Сцена освобождения.

Выходя из начального уровня — и двигаясь вперед.

ФАСИЛИТАТОР: Теперь мы изменим концовку.

ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к человеку А, у которого сейчас нет ожерелья:] Какие ощущения у вас от того, что вы сейчас не носите его?

УЧАСТНИК: [Отвечает.]

ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к группе:] Человек, стоящий перед вами, сейчас не является наркозависимым. Это человек, чей нервная система провела рациональный анализ, исходя из имеющейся информации и доступных вариантов, и который сейчас находится здесь, в этой комнате, и выбирает понять этот анализ и построить другой.

ФАСИЛИТАТОР: Что вы хотите им сказать?

ВСЕ: [Группа отвечает. По одному предложению каждый. Без повестки дня. Только то, что является правдой.]

ПОСЛЕ ЭТАПА "ГЛУБОКОЙ РАБОТЫ": ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЧЕМПИОНАТУ.

После этапа "Ролевой игры" и перед переходом к "Назначению протокола", ведущий проводит короткую повторную мотивационную сессию.

ФАСИЛИТАТОР: "Встаньте. Все. Прямо сейчас."

ФАСИЛИТАТОР: "Это была настоящая работа. Этого больше, чем большинство людей успевают сделать за год обычной терапии. Вы сделали это за 20 минут. Вместе."

ФАСИЛИТАТОР: "Назовите свое имя. Свое настоящее имя. Просто свое имя."

[Все называют свои имена.]

ФАСИЛИТАТОР: "Вы здесь. И вы только что это сделали."

ВСЕМ: [Что бы ни случилось. Аплодисменты, слова, тишина — все это уместно.]

Блок 7

Перевод:

Назначение протокола.

Изучите, преподайте, учитывайте — цепочка ответственности.

Как работает цепочка заданий:

На каждом собрании одному участнику назначается протокол для изучения перед следующим собранием. На следующем собрании он объясняет этот протокол — не просто зачитывает его, а именно объясняет. Он рассказывает, что это такое, что это делает, почему это важно, и что он лично из этого извлек. Затем он назначает изучение следующего протокола другому участнику. Эта цепочка продолжается бесконечно.

Это не домашнее задание. Это роль – роль человека, который лучше всех в этой комнате понимает одну конкретную вещь на этой неделе. Эта роль имеет реальный вес. Группа рассчитывает на него, чтобы он принес результат. Эта зависимость – не давление, а чувство принадлежности.

ФАСИЛИТАТОР: Прежде чем мы закончим — распределение задач. [Имя участника с прошлой встречи] — вам было назначено [Протокол X]. Что вы узнали?

[[Назначенный сотрудник обучает протоколу. Он должен рассказать: что это такое, для чего это нужно, почему это важно, и что он сам из этого вынес. 3–5 минут.]]

ФАСИЛИТАТОР: [После проведения занятия:] Какие вопросы есть у группы?

[[Краткое обсуждение — 2 минуты. Затем:]]

ФАСИЛИТАТОР: [Обратитесь к учителю:] Кого вы назначите на следующее собрание?

УЧАСТНИК: [Упоминает имя. Упоминает протокол.]

ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к новому участнику:] У вас есть время до следующей встречи. Используйте тот же формат: что это такое, что это делает, почему это важно, что вы лично из этого извлекли.

7.1

Перевод:

Когда человек не возвращается с протоколом.

Игнорирование проблемы без стыда — и демонстрация того, во что это может вылиться.

Демонстрация пренебрежения — делайте это каждый раз, когда кто-то не выполняет свои обязательства.

(Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

Если назначенный человек возвращается, не изучив протокол, ведущий не упрекает его. Ведущий демонстрирует, во что может обойтись халатность – не через наказание, а через практическую демонстрацию.

ФАСИЛИТАТОР: [Имя] был(а) назначен(а) на выполнение [Протокол X]. На этой неделе он(она) не успел(а) этим заняться. Это бывает. Давайте посмотрим, что это значит.
ФАСИЛИТАТОР: [Протокол X] предназначен для решения [простое описание проблемы]. Среди людей, находящихся в этой комнате, есть те, кому эта информация могла бы быть полезна на этой неделе — кто из вас столкнулся с [проблемой, которую решает этот протокол] на этой неделе?
[[Руки поднимаются, или люди кивают, или кто-то говорит.]]
ФАСИЛИТАТОР: Эти люди на этой неделе остались без инструмента, который им должен был быть предоставлен. Вот во что обходится халатность. Это не оценка, а факт.
ФАСИЛИТАТОР: [Обращаясь к назначенному человеку:] Вам поручено выполнение того же протокола. С тем же сроком. Нам нужно получить результат.

Демонстрация не является наказанием. Она направлена на установление связи — она показывает, что задание не является индивидуальным домашним заданием, а является вкладом в работу всей группы. Когда группа понимает, что их обучение предназначено для других, а не для себя, меняется мотивация к выполнению задания.

Протокол **Перевод:**	**Что преподаватель должен осветить:**
Что это такое:	Это руководство объясняет, почему во время восстановления люди перестают спать и что с этим делать.
Что это делает:	Через три недели соблюдения этой программы, большинство людей сообщают, что начинают засыпать в течение 30 минут, вместо того чтобы лежать без сна в течение двух часов.
Почему это важно:	Механизм действия — простыми словами: "Ваш мозг перестроился, чтобы привыкнуть к присутствию этого вещества ночью. Он не знает, как расслабиться без него. Эта программа помогает ему найти другой способ расслабления."
Что вы лично из этого извлекли.	Одна вещь, которая была правдой именно для вас. Не обобщение, а личный момент. "Я прочитала раздел о кортизоле и поняла, что то, что я считала ночной тревогой,

	на самом деле является работой моей надпочечниковой системы, которая выполняет свою функцию, но в неподходящее время. Это изменило мое отношение к этому."
Последствие пренебрежения этим.	Если я не начну следовать этому протоколу, я буду продолжать лежать без сна, перебирая в голове все, что пошло не так, и это, скорее всего, снова заставит меня вернуться к прежнему.

Блок 8

Перевод:

Закрытие — Повторение призыва к радости и запоминающаяся фраза.

Начни там, где ты закончил — но измени его.

ФАСИЛИТАТОР: Мы начали эту встречу с одного предложения. Каждое из вас добавило одно слово, и в итоге получилось что-то, что было уникально для этой встречи.

[[Прочитайте фразу-напоминание из блока 2.]]

ФАСИЛИТАТОР: Это утверждение было правдивым, когда мы его произнесли. Оно остается правдивым и сейчас. Что-то произошло в этой комнате между моментом, когда мы произнесли это утверждение, и настоящим моментом.

ФАСИЛИТАТОР: Что это было?

[[Краткий обзор — одно слово на каждое. Что произошло в этой комнате сегодня вечером.]]

ПОСЛЕДНИЙ ВЫРАЗ СИМПАТИИ

(или, более литературно: ПОСЛЕДНЯЯ СЛОВА СОБОЛЕЗНОВАНИЯ)

ФАСИЛИТАТОР: Последний раунд. Посчитаем до трех, и все одновременно произносят вслух одну фразу – то, что они заберут с собой из этой комнаты сегодня вечером. Все одновременно. Без согласования. Просто скажите это.

ФАСИЛИТАТОР: Раз. Два. Три.

[ВСЕ ГОВОРЯТ ОДНОВРЕМЕННО — перекрывая друг друга, громко, как в реальной жизни]

ФАСИЛИТАТОР: Это звук людей, которые пришли.

ФАСИЛИТАТОР: Биологию можно понять.
ВСЕМ: Биологию можно понять.
ФАСИЛИТАТОР: Шаблон можно изменить.
ВСЕМ: Шаблон можно изменить.
ФАСИЛИТАТОР: Работа настоящая, и эта работа стоит того, чтобы ее делать.
ВСЕМ: Работа настоящая, и она стоит того, чтобы ее выполнять.
ВСЕ: Вернитесь.

Приложение

Перевод:

Почему люди хранят секреты и избегают общения.

Биология сокрытия — и что происходит, когда вы перестаете скрываться.

Нейронаука сохранения секретов.

Сохранение тайны – это не пассивный процесс. Это активная умственная работа. Мозг должен постоянно отслеживать социальную обстановку на предмет угроз раскрытию тайны, подавлять импульс к ее раскрытию и поддерживать альтернативную версию событий. Эта умственная нагрузка измерима: люди, хранящие значительные секреты, показывают худшие результаты в несвязанных когнитивных задачах. У них также наблюдается повышенный уровень кортизола, снижение иммунной функции и повышенный риск развития депрессии.

Конкретные детали зависимости — что вы делали, что принимали, на что тратили, что говорили, что происходило — несут на себе дополнительную тяжесть стыда. Стыд активирует те же участки мозга, что и физическая боль. Человек, хранящий секрет о своей зависимости, одновременно справляется с когнитивной нагрузкой, физиологическим стрессом и постоянной болью. Это невыносимо. Именно поэтому секреты рано или поздно раскрываются — не из-за моральной слабости, а потому, что система не может этого выдержать. которые загружаются бесконечно.

Почему люди хранят секреты.	Биологическая и социальная реальность.
Страх отказа.	Система социального отвержения в мозге активирует те же нейронные цепи, что и физическая боль. Раскрытие секрета, который может привести к отвержению, воспринимается как реальная угроза для выживания, поскольку, с точки зрения эволюции, социальное отвержение представляло собой угрозу выживанию.
Защита других от боли.	Сохранение секретов ради защиты близких часто бывает искренним — и часто ошибочным в отношении того, что на самом деле обеспечивает защиту. Люди, которых ограждают от правды, обычно лишаются возможности реагировать на эту правду, а именно это им и было необходимо.
Поддержание ложной информации.	Альтернативная версия о том, что все в порядке, требует постоянного поддержания. Человек, хранящий секрет, не просто скрывает информацию — он активно конструирует и поддерживает альтернативную реальность. Это изматывает и негативно влияет на когнитивные способности.

Прогнозирование чувства стыда.	Люди хранят секреты, потому что они предсказывают, что раскрытие информации вызовет у других чувство стыда, которое будет отражать стыд, который они уже испытывают внутри. Часто они ошибаются в этом предсказании, но само предсказание достаточно сильно, чтобы поддерживать секретность.
Избежание последствий.	Некоторые секреты хранятся потому, что последствия их раскрытия действительно серьезны — это могут быть юридические, межличностные или экономические последствия. Эти секреты отличаются от секретов, связанных с чувством стыда, и требуют другого подхода к их решению.

Роль собрания в обеспечении конфиденциальности.

Встреча Kernel не требует раскрытия информации. Она предоставляет пространство, где раскрытие информации безопасно. Это важное различие: когда раскрытие информации является обязательным, это лишает человека свободы воли; когда же предлагается безопасность, это создает условия, при которых раскрытие информации становится возможным по собственному желанию.

Вымышленный формат "сессии драматурга" и "ролевой игры" позволяет раскрывать информацию, не подвергая человека прямому риску – человек может поместить свой секрет в образ персонажа и говорить от его имени. Группа слышит правду, не требуя от человека прямого признания: "Это случилось со мной". Со временем, по мере укрепления доверия, эта вымышленная дистанция часто сокращается – человек начинает говорить: "Это на самом деле моя история".

Секрет, который хранится в одиночестве, всегда тяжелее, чем секрет, которым поделились с надежным человеком. Встреча – это надежный человек. Не обязательно выговорить секрет, чтобы почувствовать облегчение – иногда достаточно просто оказаться в комнате, где другие люди хранят похожие секреты, чтобы начать этот процесс.